Raysa BÜYÜKBAHAR UZUNYOL
Klinik ve Sporcu Beslenme Uzmanı

SPORCULARDA KAS AĞIRLIĞI ARTIŞINA YÖNELİK STRATEJİLER

Sporcular performanslarını arttırmaya yönelik çoğunlukla kas kütlelerini arttırıp güçlenmeyi ve yağ vermeyi hedeflerler. Kas alma ve yağ vermenin stratejileri birbirinden ayrıdır; sporcuların kas almaları için harcadıkları enerjiden daha fazlasını tüketmeleri gerekirken yağ vermek için enerji eksikliği oluşturmaları gerekir. Bu nedenle, sporcunun kas alırken yağ vermesi mümkün olmaz.

Sporcunun önceliğine göre önce bir hedefe, daha sonra da diğerine ulaşmak için sporcuya özel olarak hem bir antrenman hem de bir beslenme programı oluşturulmalıdır.

Kas proteinleri sürekli olarak yıkılır ve sentezlenir. Sporcunun antrenman ve beslenme düzeni bu durumu etkiler. Yıkım ve sentez arasındaki denge kastaki proteini miktarını belirler. Kas proteinlerinin miktarındaki değişiklikler ise kas kütlesindeki değişikliklere yol açar. Sporcuların kas ağırlığında artışı destekleyecek beslenme ile ilgili stratejiler aşağıda yer almaktadır.

Raysa BÜYÜKBAHAR UZUNYOL Klinik ve Sporcu Beslenme Uzmanı

Kas Ağırlığı Artışına Yönelik Stratejiler

Yeterli Enerji Tüketimini Sağlayın

Protein İhtiyacınızı Güne Eşit Şekilde Dağıtın

Kaliteli Protein Kaynaklarına Yer Verin

Bir Uzmana Danışın

Yeterli Enerji Tüketimini Sağlayın

Kas protein sentezinin gerçekleşmesi için yüksek miktarda enerji harcanır. Sporcunun gün boyu harcadığı toplam enerjiden daha fazlasını tüketmesi kas protein sentezinin gerçekleşmesini, böylece kas kütlesinde artışı destekler. Enerji alımını arttırmak isteyen sporcular aşağıdaki önerilere dikkat etmelidir:

- Öğün ve ara öğünlerin sıklığını arttırmak
- Antrenman öncesi ve sonrası karbonhidrat ve protein kaynağı yiyeceklere yer vermek (yoğurt ile meyve, süt ile ev yapımı kek, peynirli sandviç, fıstık ezmeli, muzlu süt gibi)
- Yemek hazırlığına zaman ayırarak öğün veya ara öğünleri atlama riskini azaltmak
- Enerjisi yüksek fakat besin değeri düşük işlenmiş, hazır yiyecekleri tüketmek yerine mümkün olduğu kadar doğal yiyecekler ile enerji alımını arttırmak
- Her öğün karbonhidrat, protein ve yağ kaynağı yiyecekleri tüketmek
- Yiyeceklerin ve içeceklerin hacmini arttırmakta zorlanıldığı durumlarda enerjisini arttırmak (yenilen yiyeceğin üzerine ekstra zeytinyağı eklemek, salataları veya çorbaları kuruyemiş ve yağlı tohumlarla zenginleştirmek gibi)

Raysa BÜYÜKBAHAR UZUNYOL Klinik ve Sporcu Beslenme Uzmanı

Protein İhtiyacınızı Güne Eşit Şekilde Dağıtın

Sporcuların birçoğu ihtiyacından daha fazla protein tüketmektedir. Sporcuların protein ihtiyacını daha çok arttırmaları yerine ne zaman yediklerine odaklanmaları kas protein sentezinin daha verimli gerçekleşebilmesine yardımcı olur.

Schoenfeld ve Aragon'un yapmış olduğu derlemeye göre mevcut kanıtlara dayanarak, kas protein sentezini en üst düzeye çıkarmak için sporcu günde minimum 1.6 g / kg protein alımını dört öğüne eşit şekilde dağıtılarak (0.4 g / kg / öğün) tüketilmelidir. Derlemeye göre, sporcu günlük protein alımını 2.2 g / kg'a arttırdığı durumda yeniden ihtiyacını dört öğüne eşit şekilde dağıtarak (0.55 g / kg / öğün) tüketmeyi hedeflemelidir.

Örneğin 60 kilo bir sporcuyu ele alalım. Alması gereken minimum günlük protein ve öğün başına alması gereken protein miktarını hesaplayalım:

60 x 1.6 = 96 g günlük protein ihtiyacı

60 x 0.4= 24 g öğün başı protein ihtiyacı

Ortalama 25 g protein içeren yiyeceklere örnekler:

- 4 yumurta

- 90 g peynir

- 90 g pişmiş et / tavuk / hindi

- 120 g pişmiş balık

- 200 g pişmiş tofu

- 1.5 su bardağı pişmiş baklagil

- 100 g çiğ kuruyemiş

Yukarıdaki hesaplamaların ve sporcuya özel örnek menü planlarının bir uzman eşliğinde yapılması ve sporcuya öğretilmesi önerilir. Bunun mümkün olmadığı durumlarda sporcular öğünlerinde protein kaynağı yiyeceklere yer verdiklerine emin olmalıdırlar.

Kaliteli Protein Kaynaklarına Yer Verin

Farklı protein kaynağı besinler farklı amino asit profillerine sahip oldukları gibi vücutta kullanılabilirlikleri de farklıdır.

Süt ürünleri, et ürünleri ve yumurta gibi hayvansal protein kaynağı besinlerin vücudumuzdaki kullanılabilirliği soya, buğday, pirinç ve patates gibi bitkisel protein kaynağı besinlerden daha yüksektir. Böylece, daha çok amino asit kas protein sentezinin gerçekleşmesi için kullanılmış olur.

Vücudumuzda üretilmeyen ve besinlerden almamız gereken 9 esansiyel amino asit vardır. Hayvansal protein kaynaklarının çoğu 9 esansiyel amino asidin tamamını içerirken bitkisel kaynaklar çoğunlukla en az 1 esansiyel amino asitten fakirdir. Bu esansiyel amino asitlerden biri olan lösin kas protein sentezinin gerçekleşmesinde özellikle önem taşır. Hayvansal kaynaklar çoğunlukla bitkisel kaynaklara göre daha çok lösin içerir.

Direnç egzersizlerinden sonra tüketilen kaliteli protein, kas protein yıkımını azaltırken kas protein sentezinin gerçekleşmesini tetikler. Böylece kas kütlesi ve güç artışı desteklenir.

Günümüze kadar yapılan yapılan araştırmaların birçoğu bitkisel protein kaynaklarından soya üzerine yapılmıştır. Birkaç güncel araştırma mısır proteinin hayvansal kaynaklar ile karşılaştırıldığında daha çok lösin içerdiği ve kinoa proteinin daha çok lizin ve metiyonin içerdiğini göstermiştir. Bitkisel protein kaynaklarının tüketimi ve kas protein sentezinin verimli gerçekleşmesi ile ilgili net bir öneride bulunmadan önce daha fazla araştırmaya ihtiyacımız vardır.

Sporcu yaptığı antrenmanların yanı sıra enerji alımını arttırdığında, protein ihtiyacını güne eşit şekilde dağıttığında ve öğünlerinde kaliteli protein kaynaklarına yer verdiğinde sporcunun haftada 0.25 - 0.50 kg kas artışı mümkündür. Sporcu yukarıdaki stratejilere rağmen kas artışını sağlamakta zorluk yaşıyorsa mutlaka bir uzmana danışmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Kas, Ağırlık, Beslenme, Yöntem

Kaynaklar:

Murphy, Caoileann H., et al. "Hypoenergetic Diet-Induced Reductions in Myofibrillar Protein Synthesis Are Restored with Resistance Training and Balanced Daily Protein Ingestion in Older Men." American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism, vol. 308, no. 9, 2015, doi:10.1152/ajpendo.00550.2014.

Schoenfeld, Brad Jon, and Alan Albert Aragon. "How Much Protein Can the Body Use in a Single Meal for Muscle-Building? Implications for Daily Protein Distribution." Journal of the International Society of Sports Nutrition, vol. 15, no. 1, 2018, doi:10.1186/s12970-018-0215-1.

Tipton, Kevin D., et al. "Postexercise Net Protein Synthesis in Human Muscle from Orally Administered Amino Acids." American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism, vol. 276, no. 4, 1999, doi:10.1152/ajpendo.1999.276.4.e628.

Tipton, Kevin D., et al. "Assessing the Role of Muscle Protein Breakdown in Response to Nutrition and Exercise in Humans." Sports Medicine, vol. 48, no. S1, 2018, pp. 53–64., doi:10.1007/s40279-017-0845-5.

Vliet, Stephan Van, et al. "The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption." The Journal of Nutrition, vol. 145, no. 9, 2015, pp. 1981–1991., doi:10.3945/jn.114.204305.